मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूको सहयोगसम्बन्धी पुस्तिका

सामुदायिक कार्यकर्ता, अभिभावक र सहयोगी ब्यक्तिहरूको लागि

सीबीएमको मस्तिष्क पक्षघात रोकथाम गर्न बनेको सामाग्रीको एक अंश

जनवरी २०१२

अन्तर्राष्ट्रिय गै.स.सं. संजाल अपाङ्गता कार्य समूह (AIN DWG), राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ –नेपाल (NFDN), नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद (NHRC) र विकलाङ्ग मित्र समूह/ अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनर्स्थापना केन्द्र (FOD/HRDC) सँगको सहकार्यमा अनुवादित अपाङ्गता–अध्ययन सामाग्री ।

विषयसूचि

सीबीएम र तान्जनीयाको सामुदायिक पुर्नस्थापनसम्बन्धी कार्यरत एक संस्था सीसीबीआरटीले संयुक्त रूपमा तयार पारेको यो पुस्तक मस्तिष्क पक्षघात कै लागि तयार गरिएको फ्लिपचार्टसँगै प्रयोग गर्ने हो। ए फोर (A4) आकारमा तयार पारिएको फ्लिपचार्ट, यससम्बन्धी तथ्यतथ्याङ्क र यो पुस्तक मस्तिष्क पक्षघात रोकथामको लागि प्रयोग गरिने शैक्षिक सामग्रीहरूको प्याकेज हो। सामुदायिक चेतना अभिवृद्धि र नवजात शिशु स्याहारमा सुधार ल्याउन र मस्तिष्क पक्षघातबाट हुने अपाङ्गता रोकथाम गर्न यी सामग्रीहरूले सहयोग पुऱ्याउँछन्।

सीबीएम सरोकारवाला सवै संस्थाहरूले यी सवै सामग्रीहरूको प्रयोग गरून भन्ने चाहन्छ साथै यसमा लेखिएका कुराहरूमा तलमाथि पारियो भने पाठकहरूलाई गलत सूचना सम्प्रेषण हुने कुरामा यथोचित ध्यान पुऱ्याउन अनुरोध गर्दछ। अन्य थप जानकारीको लागि :

सीबीएमको अन्तराष्ट्रिय कार्यालय
के एल टी डिपार्टमेन्ट
निवेलङगेस्टर-१२४
६४७२५ बेनसाइम, जर्मनी
Email – contacKLT@cbm.org
www.cbm.org

हेस्पेरियन हेल्थ गाइडले डेबिड वर्नरद्वारा लिखित अपाङ्ग बालबालिका नामको पुस्तकको पाठ ९ लाई मस्तिष्क पक्षघात रोकथामको सामग्रीमा समावेश गर्न दिएकोमा उहाँहरू प्रति आभार व्यक्त गर्दछौं। हेस्पेरियन फाउण्डेशनले स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना सामग्री जतिसक्यो धेरै खुल्ला रूपमा प्रयोग गर्न प्रेरित गर्दछ। यस संस्थाको वेवसाइट http://www.hesperian.org मा प्रतिलिपि अधिकार लगायत अन्य पाठ्यसामग्री प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

यो पुस्तकका सम्पूर्ण कुराहरू 'अपाङ्ग बालबालिका' पुस्तकको पाठ ९ मा राखिए जसरी नै राखिएका छन्।

मस्तिष्क पक्षघात

अध्याय- **९**

मस्तिष्क पक्षघात (सेरिब्रल पाल्सी) भनेको के हो ?

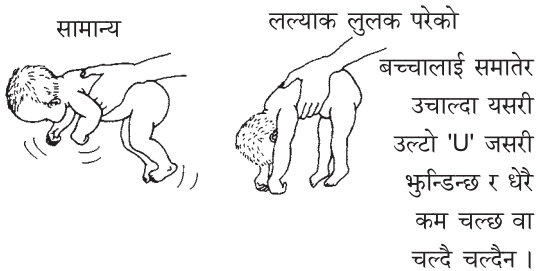
सेरिब्रल पाल्सी भनेको मस्तिष्क पक्षघात हो । यस्तो अपाङ्गपनमा शररिको चाल र पोजिशनमा असर पर्छ । बच्चा जन्मनुभन्दा पहिल्यै, जन्मदाखेरि वा जन्मिसकेपछि मस्तिष्कमा हानी पुगेर यो समस्या हुनजान्छ । यसमा पूरै मस्तिष्कमा खराबी हुँदैन, केही भागहरूमा मात्र -विशेष गरेर चालहरूको नियन्त्रण गर्ने भागहरूमा खराबी हुन्छ । ती खराब भएका भागहरू ठीक हुँदैनन् र पछि गएर बढी खराब पनि हुँदैनन । बच्चाको चाल, शरीरको पोजिशन र अरू समस्याहरूमा सुधार आउने हो कि खराबी बढ्दै जाने हो भन्ने कुरा त्यस बच्चाको मस्तिष्कमा कस्ता हानी पुगेको छ र हामीले उसको कस्तो हेरविचार गर्छौ त्यसमा भर पर्छ । हामी जति चाँडो उपचार थाल्छौ, त्यति धेरै सुधार हुनसक्छ ।

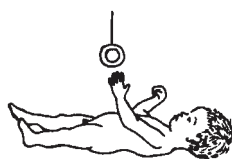
कयौ देशहरूमा शारीरिक अपाङ्गपनको सबभन्दा ठूलो कारण मस्तिष्क पक्षघात हो । अरु देशहरूमा चाहि यो रोग पोलिया पछिको दोस्रो कारण हो । हरेक ३०० बच्चा मध्ये करीब एउटा बच्चामा मस्तिष्क पक्षघात हुन्छ ।

मस्तिष्क पक्षघात कसरी चिन्ने ?

चिन्हहरू

- मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चा जन्मदा नै अक्सर लुलो हुन्छ अथवा सामान्य पनि देखिन सक्छ ।

बच्चालाई समातेर उचाल्दा यसरी उल्टो 'U' जसरी झुन्डिन्छ र धेरै कम चल्छ वा चल्दै चल्दैन ।

- बच्चाले जन्मने बित्तिकै सास फेर्न पनि सक्छ नफेर्न पनि सक्छ र ऊ नीलो हुनसक्छ । मस्तिष्कमा हानी पुग्नाका मुख्य कारणहरू मध्ये बच्चाले ढीलो सास फेर्न शुरु गर्नु पनि एउटा कारण हो ।
- **विकासमा ढिलाई –** गाउँका अरु बच्चाहरूका दाँजो त्यस बच्चाले टाउको उठाउन, बस्न र चल्न ढिलो शुरु गर्छ ।

- उसले आफ्ना हातहरू प्रयोग नगर्न अथवा खाली एउटा हात मात्र चलाउन सक्छ ।

- **खुवाउने समस्या –** बच्चालाई चुस्न, निल्न र चपाउनमा कठिनाई हुनसक्छ । अक्सर निसासिने र सर्किने हुनसक्छ । बच्चा ठूलो भइसकेपछि पनि यी समस्याहरू रही नै रहन सक्छन् ।

- **बच्चाको स्याहारसुसारमा कठिनाई –** बच्चाको शरीर धेरै अररो वा धेरै लुलो हुनसक्छ जसले गर्दा उसलाई बोक्न, लुगा लगाइदिन, नुहाउन र खेलाउन गाह्रो पर्छ । पछि गएर ऊ आफ्नो हेरविचार आफै गर्न नसक्ने हुनसक्छ ।
बच्चा कतिसम्म लुलो हुनसक्छ भने उसको टाउकै नअडिएला जस्तो देखिन सक्छ अथवा ऊ अचानक काठ जस्तै अररो हुनसक्छ ।

शरीर काठ जस्तै अररो भएको

- बच्चा धेरै रोइरहने, ठुस्किइरहने अथवा झर्किइरहने हुनसक्छ । अथवा ऊ एकदम चूपचाप रहने, कहिल्यै पनि नरुने या हास्दै नहाँस्ने हुनसक्छ ।

- **सञ्चारमा कठिनाइ:** बच्चाले कुनै कुरामा पनि प्रतिक्रिया नजाउन सक्छ । यो समस्या केही हदसम्म लुलोपन या अररोपनले गर्दा अथवा अनुहार र हातका मांसपेशीहरूमा नियन्त्रण नरहनाले भएको हुनसक्छ । बच्चाले बोल्न ढिलो शुरु गर्न सक्छ र उसको बोली अस्पष्ट हुनसक्छ ।

  पहिले पहिले त बाबुआमालाई बच्चाले के खोजेको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउन गाह्रो पर्छ तर विस्तारै विस्तारै थाहा हुँदैजान्छ । केही कुरा चाहिएको छ भने शुरुशुरुमा बच्चा खुब रुन्छ तर पछि आफ्ना हात, खुट्टा या आँखाले इसारा गरेर सो कुरालाई देखाउन सक्छ ।

- बुद्धि - कुनै कुनै बच्चाहरू साह्रै लुला हुनाले र विस्तारै चल्ने हुनाले मन्दबुद्धि भएका जस्ता देखिन सक्छन् । केही बच्चाहरू चाहि अनौठो किसिमले र ज्यादै धेरै चल्ने हुनाले अबुझ जस्ता देखिन सक्छन् । तिनीहरूको अनुहार अचम्मसित चल्ने हुनसक्छ । अनुहारका मांसपेशीहरू कमजोर भएको हुनाले र निल्न गाह्रो हुने हुनाले मुखबाट र्‍याल चुहिइरहने हुनसक्छ । यी सबै कुराहरूले गर्दा राम्रै बुद्धि भएको बच्चा पनि मूर्ख जस्तो देखिनसक्छ ।

मन्दबुद्धिका ठानिएका कुनैकुनै बच्चाहरू मद्दत र तालीम पाएमा निकै बुद्धिमान साबित हुनसक्छन् ।

मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरू मध्ये करीब आधाजति सुस्त मनस्थिति भएका हुन्छन् । तर कुनै बच्चाको मनस्थिति कस्तो छ भन्ने कुराको निर्णय हतारमा लिनु हुँदैन । बच्चाको बुद्धि वास्तवमा कत्तिको छ भनेर थाहा पाउन पहिले उसलाई मद्दत र तालीम दिएर हेर्नुपर्छ ।

कहिलेकाँही बच्चाले ठूलो आवाज सुनेपनि समान्य कुराकानी गरेको नसुन्न र नबुझ्न सक्छ ।

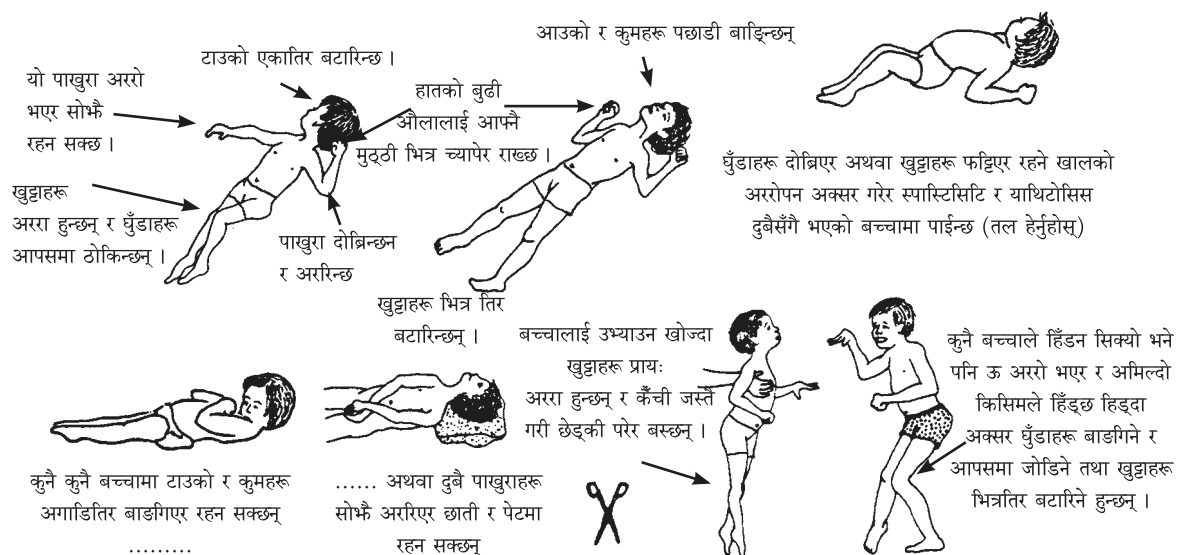
- कहिलेकाही सुन्ने र हेर्ने शक्तिमा नराम्रो असर परेको हुनसक्छ । यो कुरा थाहा हुन नसकेमा बच्चा मन्दबुद्धिको छ भन्ने लाग्न सक्छ । बच्चालाई धान दिएर हेर्नुहोस् र उसले कत्तिको राम्री सुन्न र हेर्नसक्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् ।
- मस्तिष्क पक्षघात भएका केही बच्चाहरूलाई कम्प आउने (छारेरोग) हुन सक्छ ।
- **बच्चाको मनस्थितिमा एक्कासि परिवर्तन हुनसक्छ ।** बच्चाले एक्कासि हाँस्ने, रुने, डराउने, रिसाउने अथवा अरु कुनै अनौठो ब्यवहार गर्ने हुनसक्छ । यस्ता ब्यवहारहरू केही हदसम्म आफ्नो मनले गर्न खोजेका कुराहरू शरीरले गर्न नसक्ने भएको हुनाले पनि देखापर्न सक्छन् । धेरै हल्ला या चहल पहल भयो भने पनि बच्चा डराउने अथवा झर्किने हुनसक्छ । यस्ता बच्चाहरूको डर र असामान्य व्यवहारहरू ठीक पार्न धेरै मद्दत र धैर्यको आवश्यकता पर्छ ।
- **छोएको, दुखेको, तातो भएको र चिसो भएको थाहा पाउने क्षमता हराएको हुँदैन ।** यी बच्चाहरूलाई आफ्नो शरीर कुन पोजिशनमा छ त्यसको पनि ज्ञान हुन्छ । तर उनीहरू चालहरूमा नियन्त्रण र जीउमा सन्तुलन कायम राख्न सक्दैनन् । मस्तिष्कमा हानी पुगेको हुनाले यी कुराहरू सिक्न उनीहरूलाई धेरै गाह्रो पर्नसक्छ । धैर्यतापूर्वक उनीहरूलाई बारम्बार सिकाउने गरेमा मद्दत पुग्नसक्छ ।
- **असामान्य रिफ्लेक्सहरू :** भर्खर जन्मेका बच्चाहरूमा केही रिफ्लेक्सहरू हुन्छन् जुन सामान्यतया केही हप्ता या महिनापछि आफै हराएर जान्छन् । तर मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूमा यस्ता रिफ्लेक्सहरू धेरै समयसम्म रहिरहन सक्छन् । यी बच्चाहरूमा घुँडाको रिफ्लेक्स र अरु टेन्डन रिफ्लेक्सहरूको जाँच गर्दा सम्बन्धित अङ्गहरू सामान्यभन्दा बढी उफ्रिने पाईन्छन् । मस्तिष्कघात र पोलियोमा अल्मल भएका खण्डमा रिफ्लेक्सहरूको जाँचले यी दुई रोगहरू छुट्याउन मद्दत पुग्नसक्छ ।

मस्तिष्क पक्षघात (सेरिब्रल पाल्सी) का किसिमहरू

हरेक बच्चामा फरक फरक किसिमको मस्तिष्क पक्षघात हुन्छ । यस रोगको व्याख्या गर्नका लागि विभिन्न विशेषज्ञहरूले विभिन्न तरीकाहरू निकालेका छन् । बच्चामा कुन किसिमको मस्तिष्क पक्षघात भएको छ भन्ने कुरा थाहा पाइरहन आवश्यक पर्दैन किनभने यस जानकारीले उपचार गर्ने तरीकामा अक्सर केही फरक पार्दैन । तैपनि मोटामोटी तीन किसिमका मस्तिष्क पक्षघात हुन्छन् भन्ने कुरा थाहा पाइराख्नु चाहि राम्रै हुन्छ । यी तीन मध्ये दुई वा तीनै किसिम एउटै बच्चामा देखा पर्न सक्छन् ।

१. मांसपेशीहरूको अस्वाभिक अररोपन या स्पास्टिसिटी

स्पास्टिसिटी भएको बच्चाका माँसपेशीहरू धेरै कडा र अररा हुन्छन् । ऊ ढिलो र अनौठो तरीकाले चलफिर गर्छ । अक्सर गरेर बच्चाको टाउको कुनै खास पोजिशनमा रहन गएमा मांसपेशीहरूको अररोपन झन बढ्न जान्छ । शरीरका कुन कुन भागहरू कुन किसिमले अररा हुन्छन् भन्ने कुरा बच्चाहरू पिच्छे फरक फरक हुन्छ ।

बच्चाहरूलाई उत्तानो पारेर सुताउँदा अक्सर देखिने स्पास्टिक पोजिशनहरू

२. अनियन्त्रित चालहरू अथवा "आथिटोसिस"

आथिटोसिस्मा बच्चाका हात, पाखुरा, खुट्टा या अनुहारका मांसपेशीहरू विस्तारै वा एक्कासि चल्छन् । पाखुरा र खुट्टाहरू आनौठो किसिमले चल्न सक्छन् । अथवा हात या औलाहरू मात्र बिना कारण त्यसै चलन सक्छन् । यदि बच्चा आफ्नो इच्छाले चल्यो भने शरीरका अंगहरू ज्यादै छिटो वा ज्यादै धेरै चल्छन् । माथि चित्रहरूमा देखाइएका अररोपनका विभिन्न रुपहरू बारम्बार देखा पर्ने र हराउने हुन सक्छन् । बच्चामा सन्तुलनको धेरै कमी हुन्छ र ऊ सजिलैसँग लड्छ ।

आथिटोसिस् भएका अधिकांश बच्चाहरूमा बुद्धि सामान्य हुन्छ तर बोल्नका लागि चाहिने मांसपेशीहरूमा असर परेको छ भने चाहिँ उनीहरूलाई आफ्ना विचार र आवश्यकता व्यक्त गर्न गाह्रो पर्नसक्छ ।

३. सन्तुलनको कमी अथवा 'अटाक्सिया'

सन्तुलनको कमी अथवा 'अटाक्सिया' भएको बच्चालाई बस्ने र उभिने काम शुरु गर्न गाह्रो हुन्छ । ऊ अक्सर लड्छ र आफ्ना हातहरूको प्रयोग बेढङ्गले गर्छ । अटाक्सिया भएको बच्चामा यी समस्याहरू धेरै समयसम्म र कहिलेकाही त जिन्दगी भरी नै रहन सक्छन् । उनीहरूका चाल नराम्रो हुने भएकाले कुनै कुनै दुष्ट बच्चाहरूले यस्ता अपाङ्ग बच्चाहरूलाई जिस्काउने पनि गर्छन् ।

आफ्नो जीउको सन्तुलन कायम राख्नका लागि अटाक्सिया भएका बच्चा अगाडि झुकेर र खुट्टाहरू धेरै फट्यार हिँड्छ ।

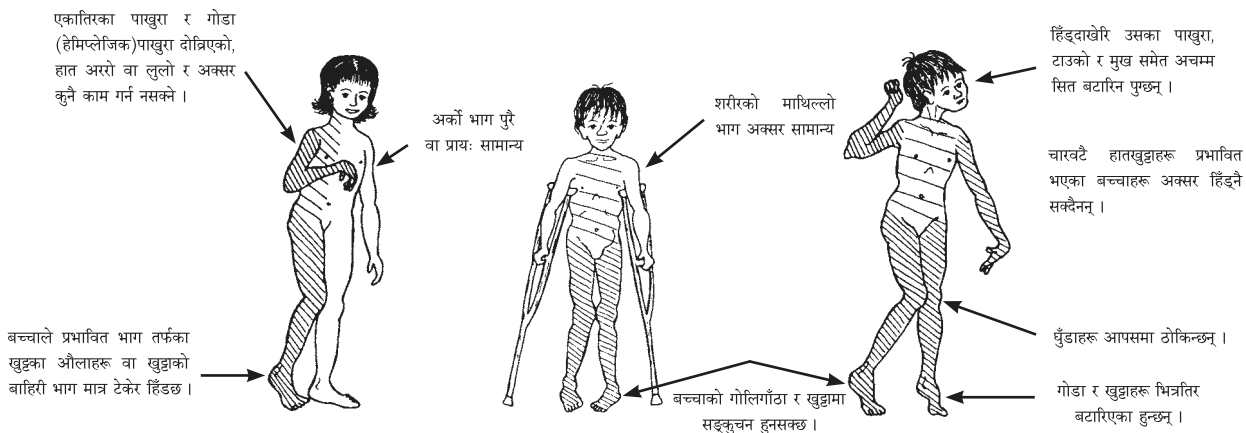
अटाक्सियाको जाँच

हातको औंला वा कुन खेलौना बच्चाको अगाडि राखेर उसलाई एकै चोटिमा त्यो चीज छुन लगाउनुहोस् । अटाक्सिया भएको बच्चाले यसो गर्न सक्दैन ।

स्पास्टिसिटी वा आथिटोसिस भएका धेरैबच्चाहरूमा सन्तुलनको पनि समस्या हुन्छ । हिँड्न सिक्नका लागि यो कुरा ठूलो बाधा बन्नसक्छ । जे भए पनि यस्ता बच्चाहरूलाई समेत सन्तुलन बढाउन निकै मद्दत दिन सकिन्छ ।

नोट हेर्नुहोस् : बच्चाहरूमा जुनसुकै किसिमको मस्तिष्क पक्षघात भए पनि बालकै हुँदा चाहिँ उनीहरू अक्सर लुला नै हुन्छन् । अररोपन र अनियन्त्रित चालहरू अलि अलि गरेर शुरु हुन्छन् । केही बच्चाहरू कुनै कुनै पोजिशनमा लुला भएर र कुनै कुनै पोजिशनमा चाहिँ अररा भएर पनि रहन सक्छन् ।

मस्तिष्क पक्षघातले प्रभाव पारेका शरीरका भागहरू

मस्तिष्क पक्षघातमा ३ किसिमबाट शरीरका विभिन्न अङ्गहरू प्रभावित हुनसक्छन् :

मस्तिष्क पक्षघात भएका अधिकांश बच्चाहरूमा माथि बताइए अनुसार ३ किसिमबाट शरीरका अङ्गहरू प्रभावित हुन्छन् । तैपनि अरु भागहरूमा पनि केही समस्याहरू छन् कि भनेर जाँच्न नबिर्सनुहोस् ।

मस्तिष्क पक्षघातका सम्बन्धमा केही जानकारीहरू

१. यो के ले गर्दा हुन्छ ?

मस्तिष्क पक्षघात भएका प्रत्येक बच्चाको मस्तिष्कको भिन्नभिन्न भागमा हानी पुगेको हुन्छ। मस्तिष्क पक्षघातका कारणहरू पत्ता लगाउन अक्सर गाह्रो हुन्छ।

बच्चा जन्मिनुभन्दा पहिलेका कारणहरूः

- आमालाई गर्भावस्थामा विभिन्न सङक्रमणहरू हुनाले यी सङ्क्रमणहरू मध्ये जर्मन दादुरा (जर्मन मिजल्स) र हर्पिज जोस्टर पनि पर्छन्।
- आमा र बच्चाको रगतको समूहमा भिन्नता हुनाले, (आर एच इन्कम्प्याटिबिलिटि)
- आमालाइ विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू हुनाले जस्तै डायबेटिज -मधुमेह) अथवा गर्भावस्थामा हुने एक प्रकारको विकृति (टाक्सिमिया अफ प्रिग्नन्सी)
- बंशानुगत - 'फेमेलियम स्पास्टिक प्याराप्लेजिया' तर यो रोग विरलै पाइन्छ।
- लगभग ३०% जति बच्चाहरूमा कुनै पनि कारण पत्ता लगाउन सकिदैन।

बच्चा जन्मदाको समयका कारणहरू :

- जन्मिदाखेरि अक्सिजन (हावा) को अभाव हुनाले। बच्चाले जन्मिने बित्तिकै सास फेर्दैन र नीलो र लुलो हुन्छ। कतै कतै बच्चा चाँडै जन्मियोस् भनेर गलत किसिमले दिईने हर्मोन -अक्सिटोसि)हरूले पाठेघरमा भएका रगतका नलीहरूलाई साह्रै साँघुरा पारिदिन्छन् र बच्चाले चाहिँदो अक्सिजन पाउन सक्दैन, अनि बच्चाको मस्तिष्कमा हानी पुग्छ र नीलो र लुलो भएर जन्मिन्छ।
- जन्मिदा गाह्रो भएर मस्तिष्कमा चोटपटक लाग्नाले। आमा कम उमेरकी या सानी छिन र बच्चा चाहिँ ठूलो छ भने अक्सर यस्तो हुन्छ। जन्मिदा बच्चाको टाउको बेस्सरी थिच्चिन सक्छ, रगतका नलीहरू फुट्न सक्छन् र मस्तिष्कमा हानी पुग्नसक्छ।
- समय नपुगिकनै बच्चा जन्मिनाले। नौ महिना नपुगिकनै जन्मेका र जन्मिदा २ किलो (५ पाउण्ड) भन्दा कम वजन भएका बच्चाहरूमा मस्तिष्क पक्षघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ। सम्पन्न देशहरूमा पाइने आधाभन्दा बढी मस्तिष्क पक्षघातको कारण समय नपुगीकनै बच्चाहरू जन्मिनु हो।

बच्चा जन्मिसकेपछिका कारणहरूः

- कुनै संक्रमण या जल वियोजनले गर्दा एकदम बढी ज्वरो आएमा। बोतलको दूध खुवाइएका बच्चाहरूलाई यो समस्या बढी हुन्छ।
- मस्तिष्कका संक्रमणहरू (मेनिन्जाइटिस, इनसेफेलाइटिस्) भएमा। मलेरिया-औलो)ं र टिबी लगायत अन्य धेरै कारणहरूबाट संक्रमण हुन सक्छ।
- टाउकोमा चोटपटक लागेमा।
- डुब्नाले, कुनै विषालु ग्यासले, वा अन्य कुनै कारणबाट अक्सिजनको अभाव भएमा।
- मस्तिष्कमा रगत बग्नाले या रगत जम्नाले)
- मस्तिष्कमा ट्यूमर (गिर्खा) हुनाले। ट्यूमर भएमा पनि मस्तिष्क पक्षघातमा जस्तै चिन्हरू देखिन्छन् तर यसमा मस्तिष्कको खराबी झनझन बढ्दै जान्छ।

२. **मस्तिष्क पक्षघात अरुलाई सर्छ ? अहँ मस्तिष्क पक्षघात सरुवा रोग होइन।**

३. **के मस्तिष्क पक्षघात भएका मानिसहरूले विवाह गर्न र बच्चा पाउन सक्छन् ? सक्छन् उनीहरूबाट जन्मेका बच्चाहरूमा यो समस्या हुँदैन। (एउटा बिरलै हुने किसिमको मस्तिष्क पक्षघात बाहेक)**

४. मस्तिष्क पक्षघात ठीक गर्नलाई केही औषधी दिन सकिन्छ वा कुनै शल्यचिकित्सा गर्न सकिन्छ कि ?

कम्प आउने समस्या कम या ठीक गर्ने बाहेक अरु औषधिहरूले अक्सर कुनै मद्दत दिँदैनन्। -शरीरको अररोपन कम गर्न औषधीहरू दिने गरिएता पनि अक्सर तिनीहरूले कुनै फाइदा गर्दैनन् बरु कहिलेकाही खराबै गर्नसक्छन्) गम्भीर रुपले भएका सङ्कुचनहरू ठीक गर्न कहिलेकाही शल्यचिकित्साले मद्दत गर्न सक्छ। यदि बच्चा हिँड्न सक्छ भने मात्र शल्यचिकित्सा गर्ने तर्फ विचार गर्नुपर्छ। यदि कुनै बच्चाको शरीरमा उभिन मिल्ने जति पनि सन्तुलन छैन भने शल्यचिकित्सा गरे पनि उसलाई अक्सर केही फाइदा हुँदैन।

५. के गर्न सकिन्छ ?

मस्तिष्क खराब भइसकेका भागहरूलाई ठीक पार्न सकिदैन । तर बच्चाले शरीरका सद्दे भागहरू प्रयोग गरेर आफुले चाहेका कुराहरू गर्नसक्छ । बाबुआमाहरूले आफ्नो बच्चाले के के गर्नसक्छ र के के गर्न सक्दैन भन्ने कुरा मोटामोटी रुपमा थाहा पाइरहनु आवश्यक हुन्छ ।

> मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चा ठूलो भएपछि पनि यो समस्या रही नै रहन्छ । यसलाई पुरै निको पार्न सकिन्छ भनेर हिँड्यो भने अक्सर पछि गएर निराश हुनुपर्छ । बरु बच्चालाई उसका असमर्थतासँग बाँच्न र सकेसम्म आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्नु राम्रो हुन्छ ।

आफ्नो काम राम्रोसँग गर्न सक्ने बन्नका लागि बच्चालाई परिवारका अरु सदस्यहरू धेरै मद्दत गर्न सक्छन् । उनीहरूमा क्रमिक रुपमा सुधार ल्याउन नयाँ नयाँ र रोचक तरीकाहरू निकालिरहनु पर्छ । निरन्तर प्रयास गरेमा साह्रै सुस्त मनस्थितिका बच्चाहरूले पनि अधारभूत सीपहरू चाहिँ अक्सर हासिल गर्न सक्छन् । तर कुनै बच्चाको मस्तिष्कमा धेरै नराम्रोसँग हानी पुगेको छ र कुनै मानिस वा चीज देखेर पनि केही प्रतिक्रिया जनाउँदैन भने उसले केही सिक्न सक्ला भनेर धेरै कम आशा राख्न सकिन्छ ।

> महत्वपूर्ण कुरा : हामीले मस्तिष्क पक्षघातका लक्षणहरूलाई ठीक पार्न खोज्नुभन्दा बच्चालाई हिँडडुल गर्न, भावहरू व्यक्त गर्न, आफ्नो हेरविचार गर्न र अरुसित राम्रो सम्वन्ध राख्न सक्ने बन्न मद्दत गर्नुपर्छ । कहिलेकाही साधारण सीप सिकाउनाले पनि केही लक्षणहरूमा सुधार आउनसक्छ ।

परिवारका सदस्यहरूले बच्चासँग खेलकुद् र दैनिक क्रियाकलापहरू गर्ने र त्यस्ता तरीकाहरू निकाल्नुपर्छ जसले गर्दा उसले आफ्ना कामहरू राम्रोसँग गर्न सकोस र उसमा समस्याहरू पनि आउन नपाउन् ।

एउटा सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के हो भने बाबु आमाले (र बाजेबज्यैले पनि) बच्चाका सबै कामहरू गरिदिनु हुँदैन । उनीहरूलाई ठिक्क मात्र मद्दत गर्नुपर्छ किनभने यसो गर्नाले बच्चाले बढी भन्दा बढी काम गर्न सिक्छ र सक्छ ।

उदाहरणका लागि, यदि कुनै बच्चाले आफ्नो टाउको अलिअलि उचाल्न र हातहरू मुखसम्म लैजान शुरु गरेको छ भने,

सधै तपाई आफैले उसलाई खुवाइदिइरहनु भन्दा ......

उसलाई आफैले खानसक्ने बन्न मद्दत गर्नुहोस् ।

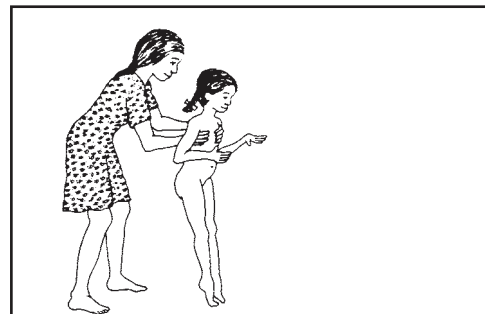
६. के मेरो बच्चा कहिल्यै हिंड्न सक्ने होला ?

यो अक्सर बाबु आमाको सबभन्दा ठूलो चिन्ताको विषय हो। हिंड्न सक्ने हुनु धेरै दृष्टिबाट आवश्यक र महत्वपूर्ण कुरा हो। तर यस बाहेक अरु सीपहरू हासिल गर्नु त्यत्तिकै वा कहिलेकाहीँ त बढी महत्वपूर्ण हुनसक्छ। सुखी र स्वतन्त्र जीवन बिताउनका लागि बच्चाले तल दिइएका सीप र उपलब्धिहरू हासिल गर्नुपर्छ।

- आत्मविश्वासी र आफूले आफैलाई मन पराउन सक्ने हुनु।
- आफ्ना भावहरू व्यक्त गर्नसक्ने र अरूसित राम्रो सम्बन्ध बनाएर राख्न सक्ने हुनु।
- आफ्ना अत्यावश्यक कामहरू (जस्तै खाने, लुगा लगाउने, दिसा पिसाब गर्ने आदि) गर्नसक्ने हुनु।
- एउटा ठाउँबाट अर्को ठाउसम्म पुग्नसक्ने हुनु।
- (र सम्भव भए) हिंड्न सक्ने हुनु।

हामी सबैले के कुरा स्पष्टसँग बुझ्नुपर्छ भने कुनै बच्चाका लागि हिंडाइ मात्रै सबभन्दा ठूलो र महत्वपूर्ण सीप होइन।

कुनै बच्चा हिंड्न सक्ने हुनलाई पहिले उसले आफ्नो टाउकाको नियन्त्रण राख्न सक्नुपर्छ, कसैको मद्दत नलिइ बस्न सक्नुपर्छ र उभिएका बेलामा आफ्नो शरीरको सन्तुलन कायम राख्नु सक्नुपर्छ। मस्तिष्क पक्षघात भएका धेरै जसो बच्चाहरूले सामान्य बच्चाहरूले भन्दा निकै ढिलो नै भए पनि हिंडन चाहिं सिक्छन्। बच्चा जति चाँडो अर्काको मद्दत नलिइ बस्न सक्ने हुन्छ, त्यति नै चाँडो उसले हिंडन सक्ने सम्भावना हुन्छ। यदि बच्चा २ वर्षको उमेरसम्ममा कुनै सहायता नलिइकन बस्न सक्यो भने उसले हिंड्न सक्ने सम्भावना निकै धेरै हुन्छ। कुनै कुनै बच्चाहरू १० वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेर भएपछि बल्ल हिंड्न शुरु गर्छन्।

साह्रै गम्भीर रुपमा मस्तिष्क पक्षघात भएका कतिपय बच्चाहरू कहिल्य पनि हिंडन सक्दैनन्। हामीले यो कुरा स्वीकार गर्नुपर्छ र उनीहरूले अरु महत्वपूर्ण सीपहरू हासिल गरून् भन्ने उद्देश्य राख्नुपर्छ। कुनै बच्चाले हिंड्न सकोस् वा नसकोस् उसले जुनसुकै तरीकााट भए पनि एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्नु आवश्यक हुन्छ। तल दिइएको साँचो कथाले हिंडाइभन्दा अरु नै कुरा बढी महत्वपूर्ण हुन सक्छ भन्ने देखाउँछ।

एउटा भईरहने गल्ती

यदि मस्तिष्कमा ज्यादै धेरै हानी पुगेको बच्चालाई यसरी समात्यो भने उसका खुट्टाहरू आफैं अररिन्छन् र खुट्टाहरू तलतिर सोभिन्छन् (टिप टो रिफ्लेक्स) यसो गर्दा कहिलेकाँही खुट्टाहरू तलतिर झट्केर पाइला चले जस्तो हुने हुनाले बुबाआमाहरूले बच्चा हिंड्न तयार भयो भन्ठान्न सक्छन्। तर यो सही कुरा होइन। बच्चा हिंडन सक्ने हुन पहिला उसको टिप टो रिफ्लेक्सलाई ठीक गर्नुपर्छ।

मेक्सिकोको एउटा गाउँमा पेट्रोनियो र लुइस नाम गरेका २ जना दाजुभाइहरू छन्। दुबैलाई मस्तिष्क पक्षघात भएको छ।

पेट्रोनियो हिड्न त सक्छ, तर उसलाई हिंड्न साह्रै गाह्रो हुन्छ। हिंड्दा ऊ असाध्यै थाक्छ। हिंड्दाखेरि उसको जीउ साह्रै अनौठो देखिन्छ त्यसैले ऊ कतै पनि जाँदैन र खेल्दा पनि खेल्दैन। ऊ दुःखी छ।

उसको भाई लुइस हिंड्न सक्दैन तर सानै छँदा देखि ऊ घोडा चढ्न मनपराउँछ। ऊ कुनै भित्ताको आड लिएर आफै घोडा चढ्ने र त्यसबाट ओर्लने गर्छ, ऊ घोडा चढेर टाढा टाढा सम्म जान्छ र पानी ओसारेर पैसा पनि कमाउँछ। ऊ खुसी छ।

(घोडाले लुइसलाई ठाउँ ठाउँमा जान मद्दत गर्छ। घोडा चढ्दा खुट्टाहरू छुट्टिएर रहन्छन्, त्यसैले घुँडाहरू आपसमा जोडिने खालका संकुचनहरू पनि हुन पाउँदैन। यसरी दैनिक क्रियाकलापहरू गर्दा नै उपचार पनि हुन जान्छ।)

हिंड्नै नसक्ने वा साहै गाह्रो सँग मात्र हिंडन सक्ने बच्चाहरूलाई उनीहरूले चाहेका ठाउँमा जान मद्दत पुऱ्याउने धेरै तरीकाहरू छन्। जस्तै : ट्रली, गुड्ने मेच हातले चलाउने तीन पाङ्ग्रे साइकल आदि।

हामी कसरी मद्दत गर्न सक्छौँ ?

सबभन्दा पहिले हामीले बाबुआमा र परिवारका अरू सदस्यहरूको मद्दत लिएर बच्चालाई ध्यान दिएर हेर्नुपर्छ :

- बच्चाले के के गर्न सक्छ ,
- ऊ हिँड्दा र बिभिन्न पोजिशनहरूमा बस्दा कस्तो देखिन्छ ?
- उसले के के गर्न सक्दैन ? र त्यसका कारण के हुन् ?

गम्भीर रूपमा मस्तिष्क पक्षघात भएको एउटा बच्चालाई उसका बाबु र पुनर्स्थापन कार्यकर्ताले जाँच्दै छन् ।

बच्चाले के गर्न सक्छ ?

के बच्चाले

- टाउको उठाउन, थामेर राख्न, बस्न र ओल्टेकोल्टे फर्किन सक्छ ?
- कुनै किसिमको भूईंमा बामे सर्न र हिँड्न सक्छ ?

बच्चाले आफ्ना हातहरूको प्रयोग कसरी गर्छ ?

- के उसले कुनै चीजलाई हातले च्याप्न र समातेर राख्न र पछि छाडिदिन सक्छ ? के उसले आफ्ना दुवै हातहरूलाई सँगसँगै प्रयोग गर्न सक्छ ?
- के उसले आफ्ना हातका औंलाहरूले साना साना चीजहरू र खानेकुराका टुक्राहरू उठाउन सक्छ ?

बच्चाले आफ्ना कामहरू आफैँले गर्न कत्तिको सक्छ ?

- के उसले आफै खान, नुहाउन र लुगा लगाउन र दिसापिसाब गर्नसक्छ ?
- बच्चाले घरमा र खेताबारीमा के के कामहरू गरेर परिवारलाई सघाउन सक्छ ?

बच्चाले के के कामहरू गर्न सक्छ भन्ने कुरा हेरिसकेपछि बिस्तारै उसलाई ती कामहरू गर्न लगाउनुपर्छ । यदि उसका सबै कामहरू बाबुआमाले गरिदिने गरेका रहेछन् भने शुरु शुरुमा त्यसो गर्न गाह्रो पर्न सक्छ । तर बिस्तारै बिस्तारै बच्चामा आत्मविश्वास बढ्दै जान्छ र बाबुआमाहरू पनि प्रोत्साहित हुन्छन् । तल दिएको उदाहरणमा बज्यैले आफ्ना नातीलाई कसरी बढी आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गरिन् । भन्ने कुरा देखाइएको छ ।

अपाङ्ग नातीले पानी माग्दा खेरी “आफै झिकेर खाऊ” भन्दा बज्यैलाई नमज्जा त लाग्यो । तर बच्चाको भविष्यको बिचार गरेर उनले उसैलाई पानी झिकेर खान लगाइन् ।

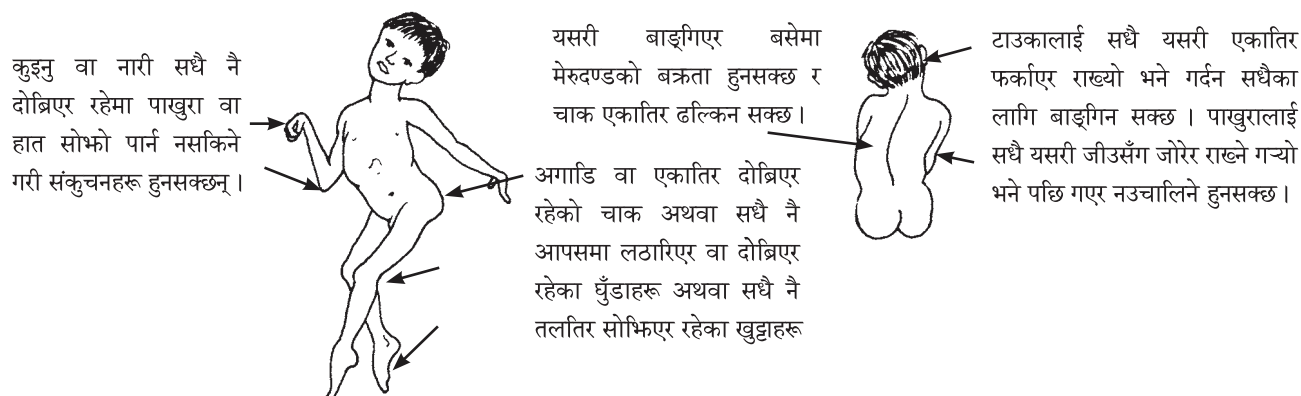
बच्चालाई राम्रो पोजिशनमा रहन मद्दत गर्ने

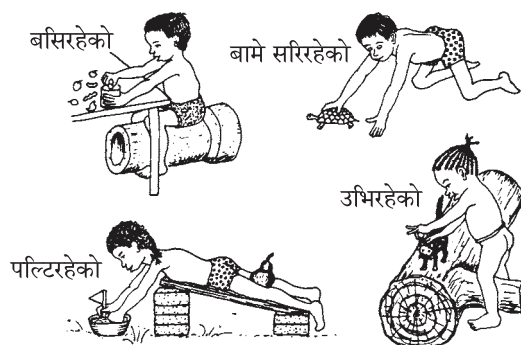
मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूले अक्सर धेरै समय असामान्य पोजिशनमा बसेर बिताउँछन् । सम्भव भएसम्म उनीहरूलाई त्यस्ता असामान्य पोजिशनहरूमा रहन दिनु हुँदैन, नत्र भने बिकृतिहरू हुन सक्छन् । जस्तै :

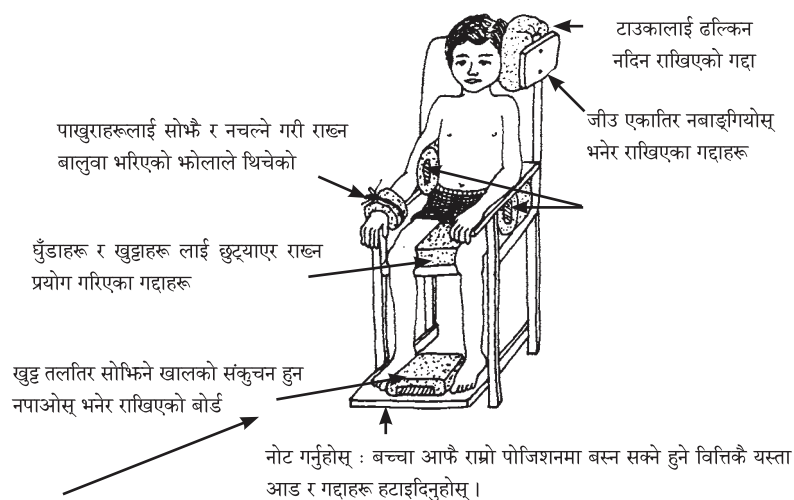
कुइनु वा नारी सधै नै दोब्रिएर रहेमा पाखुरा वा हात सोझो पार्न नसकिने गरी संकुचनहरू हुनसक्छन् ।

अगाडि वा एकातिर दोब्रिएर रहेको चाक अथवा सधै नै आपसमा लठारिएर वा दोब्रिएर रहेका घुँडाहरू अथवा सधै नै तलतिर सोझिएर रहेका खुट्टाहरू

यसरी बाङ्गिएर बसेमा मेरुदण्डको बक्रता हुनसक्छ र चाक एकातिर ढल्किन सक्छ ।

टाउकालाई सधै यसरी एकातिर फर्काएर राख्यो भने गर्दन सधैका लागि बाङ्गिन सक्छ । पाखुरालाई सधै यसरी जीउसँग जोरेर राख्ने गर्‍यो भने पछि गएर नउचालिने हुनसक्छ ।

सम्भव भएसम्म बच्चाहरूलाई पछि गएर संकुचन हुन नपाउने पोजिशनमा रहनदिनुपर्छ । बच्चा पल्टेको, बसेको बामे सरेको, उभिएको वा जे सुकै गरिरहेको भए पनि उसलाई यस्तो पोजिशनमा रहन प्रोत्साहित गर्नुहोस् जसमाः

- उसको टाउको सोझै रहन्छ ।
- दुवै पाखुराहरू सोझै र जीउबाट टाढा रहन्छन् ।
- दुवै हातहरू उसका आँखा अगाडि रहन्छन् र प्रयोगमा आइरहन्छन्
- शरीरको भार (वजन) दुइटै चाक, घुँडा र खुट्टाहरूमा उत्तिकै पर्छ

बच्चालाई उसले सक्ने पोजिशनहरूमा उसलाई खेल्न, कुरा गर्न र अरु काम गर्न लगाउनुहोस् ।

यस्ता पोजिशनहरूमा कुनै मद्दत नलिइकन सधै बच्चाहरू बस्न सक्दैनन् । राम्रा पोजिशनहरूमा रहन विशेष किसिमका मेच, टेबुल, गद्दा अथवा बालुवा भरिएका झोलाहरू चाहिन सक्छन् ।

> चेतावनी : बच्चालाई एउटै पोजिशनमा घण्टौसम्म रहन नदिनुहोस् नत्र भने जीउ त्यही पोजिशनमा अररो हुन थाल्छ । बेला बेलामा उसको पोजिशन फेरिहनुहोस् । अथवा ऊ आफैलाई त्यसो गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । मेच, टेबुल र अन्य साधनहरू प्रयोग गर्दा तिनीहरूले बेला बेलामा पोजिशन फेर्न बाधा नपुर्‍याउन भन्ने कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ ।

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चाले हिँड्दा वा अरु कुनै काम गर्दा शरीरका केही भागहरू बारम्बार असामान्य वा अनौठो पोजिशनमा आइरहन्छन् भने त्यस्ता पोजिशनहरूलाई सकेसम्म ठीक गर्ने तरीकाहरू निकाल्नुहोस् ।
जस्तैः

यदि बच्चको पाखुरा बाङ्गिएर बारम्बार माथितिर गइरहन्छ भने

उसलाई कुनै कुरा समातेर बस्न हौसला दिनुहोस् ।

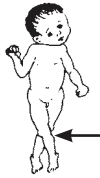
अथवा समातेर बस्नका लागि एउटा डण्डी वा लठ्ठी राखिदिनुहोस् ।

अथवा यदि उसको ढाड धेरै पछाडि बाङ्गिन्छ भने

उसलाई त्यस्ता क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनु पर्छ जसमा उसको टाउको, कुम र जीउ अगाडितिर भुकुन् ।

बच्चा घरै बस्दा खेतबारीमा काम गर्दा या खेल्दा पनि खराब पोजिशनहरूलाई ठीक गर्ने तरिकाहरू निकाल्न सकिन्छ । यस्ता केही तरीकाहरू तल दिइएका छन् ः

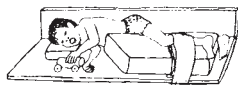
पल्टिने र सुत्ने

बच्चा कुनै असामान्य पोजिशनमा रहन्छ नै त्यसलाई ठीक गर्ने वा त्यसको बिपरित पोजिशनमा रहने तरीकाहरू निकाल्नुहोस् ।

जस्तै कुनै बच्चाका घुँडाहरू लठारिन्छन् अथवा उसका खुट्टाहरू एक अर्का माथि खप्टिन्छन् भने

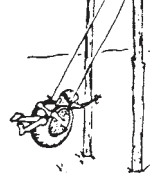
थुप्रै थाङ्नाहरू लगाएर उसका खुट्टाहरूलाई फट्याएर राख्न सकिन्छ ?

अथवा सुतेको बेला उसलाई यसरी घोप्टो पारेर र थाङ्नाहरूलाई पिनले अडकाएर खुट्टाहरूलाई परपर राख्न सकिन्छ ।

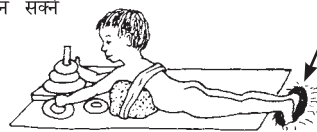
यदि उत्तानो परेर पल्टिदा बच्चाको जीउ यसरी पछाडि बाङगिन्छ भने,

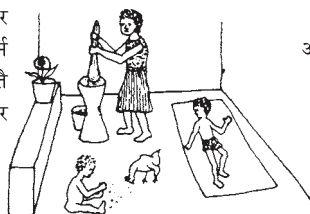
उसलाई कोल्टे पारेर राख्ने कोशिश गर्नुहोस् ।

अथवा उसको जीउ अगाडि फर्काउनका लागि उसलाई झोलुङ्गोमा राख्नुहोस् ।

अथवा उसको जीउलाई यसरी कुनै डोलो चिज (जस्तै काठको मुढो, ठूलो ढुङ्गो आदि) माथि राख्नुहोस् ।

अथवा उसलाई यस्तो खालको पीङ खेल लगाउनुहोस् ।

यदि यसरी पल्टिदा बच्चाले आफ्नो टाउको उचाल्न सक्दै भने

उसलाई आफ्नो पाखुरा र हातहरू प्रयोग गरेर टाउको उचाल्न सक्ने पोजिशनमा राख्नुहोस् ।

टिप टो (खुट्टा तलतिर सोभिने) संकुचन नहोस भनेर भुईमा प्वाल पारेर छिराउन पनि सकिन्छ ।

यदि बच्चाको टाउको सधै एकैतिर मात्र फर्किरहन्छ भने,

उसले अरु मानिस र चीजबीजहरूलाई हेर्न आफ्नो टाउको त्यतै फर्काउनु पर्ने गरेर नराख्नुहोस् ।

बेठिक

बरु टाउकालाई अर्कातिर फर्काउनु पर्ने गरेर राख्नुहोस् ।

ठिक

जीउलाई बटार्ने र ओल्टेकोल्टे फर्काउने

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चाको शरीर अक्सर धेरै अररो हुन्छ र त्यसैले जीउलाई बटार्न र ओल्टेकोल्टे फर्काउन गाह्रो हुनसक्छ। तर हिँड्न सिक्नका लागि बच्चामा यी क्षमताहरूको विकास हुनुपर्छ।

यदि बच्चाको शरीर धेरै अररो छ भने उसका खुट्टाहरूलाई अगाडि पछाडि लैजाने गर्नुहोस्।

त्यसपछि उसलाई आफ्नो जीउ बटार्न मद्दत गर्नुहोस्।

बच्चाले आफ्नो जीउलाई बटार्न मन गर्ने र आफै बटार्ने खालका खेलहरू खेल्न लगाउनुहोस्।

बस्ने

बच्चालाई कसरी बस्न मद्दत गर्ने भन्ने कुरा उसले कस्तो पोजिशनमा रहने गरेको छ त्यसमा भर पर्छ। जस्तै :

यदि उसका खुट्टाहरू भित्रतिर बटारिएका र जोडिएर रहने छन् साथै पाखुराहरू पनि भित्रतिर बटारिएका छन् भने

उसका पाखुराहरू पनि बाहिरतिर फर्काउनुहोस्।

तपाईको मद्दत नलिइकन राम्रो पोजिशनमा बस्न सक्ने सजिलो तरीकाहरू निकाल्ने कोशिश गर्नुहोस्।

उसलाई यसरी खुट्टाहरू फट्याएर र बाहिरतिर फर्काएर बस्न लगाउनुहोस्।

बच्चालाई पलेटी मारेर बस्न लगाएमा चाकहरूलाई बाहिर फर्काउन मद्दत पुग्छ।

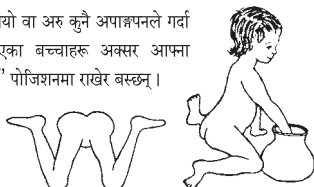
अस्वाभाविक दह्रोपन (अररोपन) भएको बच्चालाई यदि बस्न गाह्रो हुन्छ भने उसका खुट्टाहरूलाई तपाई यसरी अँठ्याउन सक्नुहुन्छ। उसलाई पाखुराहरू प्रयोग गर्न र हातहरूलाई आफ्नो अनुहारसम्म लैजान पनि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

बच्चालाई उसका खुट्टाहरू फट्याएर र खुट्टाहरू भुईमा सोझै राखेर तपाईको पेट माथि बसाल्नुहोस्। आवश्यक परेमा आफ्ना घुँडाहरूले उसलाई भर पनि दिनुहोस्।

अनि बच्चालाई उसकै हातहरूले नाक-मुख छुन मद्दत गर्नुहोस्, यसलाई एउटा खेल जस्तो बनाउनुहोस्।

बच्चा विकसित हुँदै गएपछि उसलाई खेलकुद र अरु तरीकाहरूबाट आफ्ना जीउ र हात पाखुराहरूलाई सकेसम्म सामान्य पोजिशनमा राख्न हौसला दिनुहोस्।

बच्चाका लागि अगाडि तिर फैलाएर गोडा बस्ने तरीकाहरू निकाल्नुहोस्। तल दुइवटा उदाहरण दिइका छन् :

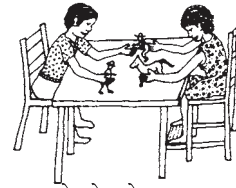
मस्तिष्क पक्षघात, पोलियो वा अरु कुनै अपाङ्गपनले गर्दा शरीरमा सतुन्लन नभएका बच्चाहरू अक्सर आफ्ना खुट्टाहरूलाई यस्तो 'W' पोजिशनमा राखेर बस्छन्।

बच्चालाई सकेसम्म यस्तो 'W' पोजिशनमा बस्न दिनुहुँदैन किनकि यसरी रहेमा संकुचन बढ्छ र चाक तथा घुँडाहरूमा हानी पुग्छ।

भुँड्को वा काठको मुढाले घुँडाहरूलाई छुट्याएर राख्छ। भुइमा भएका प्वालहरूले कुर्कुच्चा अड्यार राख्न मद्दत गर्छन्।

यदि बच्चाका खुट्टाहरू धेरै छुट्टिएर बस्छन् भने उसको चाक पुक्क पछाडि निस्कन्छ र कुमहरू पछाडि तानिन्छन्।

पहिले उसलाई जीउ अगाडि झुकाएर र खुट्टाहरूसँगै राखेर बस्न लगाउनुहोस्। त्यसपछि उसका कुमहरूलाई अगाडि ठेलेर भित्रतिर फर्काउनुहोस्।

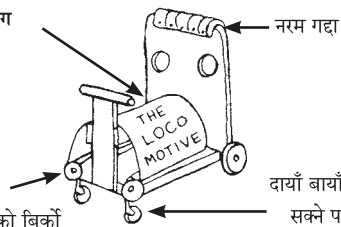
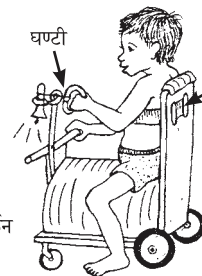
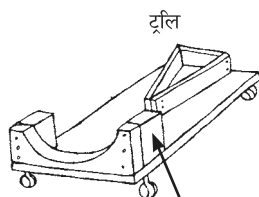
अन्नको बोराले बच्चाको खुट्टालाई दुईपट्टि फट्याएर राखी बुबाले घुँडा तलतिर ठेलेर खुट्टालाई अड्याउन सहयोग गरिरहेको।

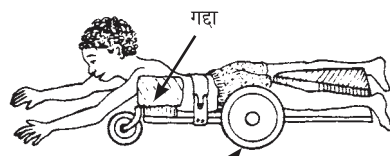
यस्ता तरीकाहरू अपनाउनुहोस् जसले गर्दा बच्चाले अर्काको मद्दत नलिइकन आफूलाई फाइदा हुने पोजिशनमा बस्न र खेल्नसक्छ।

बच्चासँग टेबुलमा बसेर खेल्नुहोस्। तपाईले दिएका खेलौनाहरू लिन उसले जीउलाई झुकाउन र हातहरू तन्काउन परोस भन्ने उद्देश्यले बच्चाभन्दा अलि टाढै बस्नुहोस्।

उसका पैतालाहरूलाई सम्म परेको भुइमा या कुनै चीजमा राख्न नबिर्सनुहोस्।

यताउता चल्ने

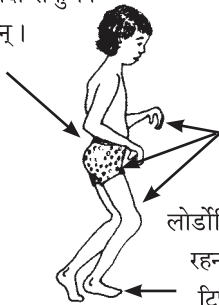
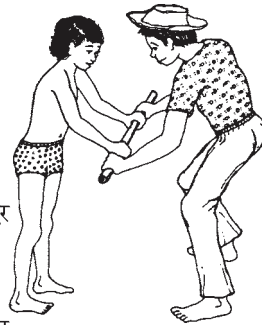
मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरू अक्सर ढिला हिँड्न थाल्ने हुनाले उनीहरूलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्नका लागि अरु उपायहरूको आवश्यकता पर्छ। कुन बच्चाका लागि कुन तरीका अपनाउने भन्ने कुरा उसका आवश्यकता र क्षमतामा तथा आवश्यक साधन बनाउन चाहिने सरसामान तथा सीपको उपलब्धतामा भर पर्छ।

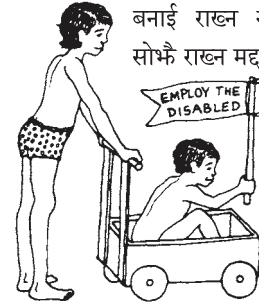
बच्चालाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ पुग्नका लागि मद्दत गर्न बनाईएका साधनहरू खराब पोजिशनहरूलाई पनि ठीक गर्ने खालका हुनुपर्छ। उदाहरणका रुपमा तल दिइएका सबै साधनहरूले नक-नी (घुँडा आपसमा जोडिने खालका) संकुचनहरू हुन दिँदैनन्।

चाहिएको खण्डमा यस माथि गद्दा या तकिया राख्न सकिन्छ।

खाल्डाखुल्डी परेको जीमनमा गुडाउन मिल्ने ट्रली

बीचमा ठूला पाङ्ग्रा र अगाडिपट्टि दायाँ फर्किन सक्ने सानो पाङ्ग्रो कतै अड्कियो भने बच्चाले आफ्ना हातले त्यसलाई उचालेर ट्रलिलाई फेरी अगाडि गुडाउन सक्छ।

उभिने

मस्तिष्क पक्षघात भएका धेरैजसो बच्चाहरू अनौठो किसिमले उभिने र हिँड्ने गर्छन् । बच्चाको शरीरमा सन्तुलनको कमी भएको हुनाले हिँड्दा कुनै कुनै मांसपेशीहरूको कडापन झन बढ्न जान्छ फलतः सन्तुलन अझ कम हुन्छ ।

बच्चा अनौठो पोजिशनमा उभिने गर्छ जसले गर्दा संकुचन र विकृति हुन सक्छन् ।

तपाईले बच्चालाई सन्तुलन राख्नमा मद्दत गर्नुभयो भने ऊ कम अररो हुन्छ र बढी सोझो भएर उभिन सक्छ

बच्चाले खेल्दा र अरू क्रियाकलापहरू गर्दा उसलाई सहायता पुऱ्याउने यस्तै तरीकाहरू अपनाउनुस्

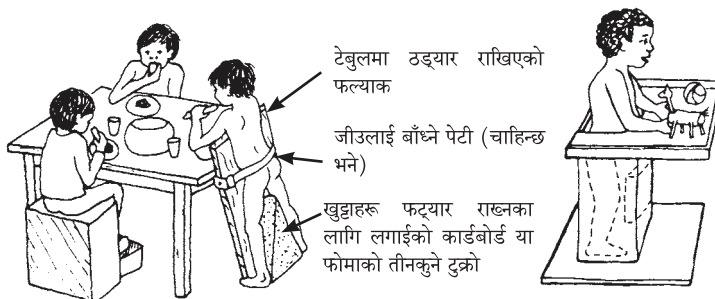
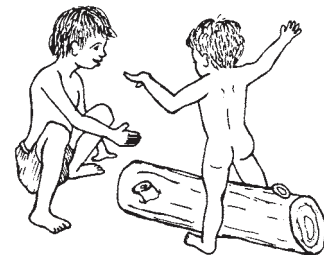
यो गाडाले बच्चालाई सन्तुलन बनाई राख्न र पाखुराहरू पनि सोझै राख्न मद्दत गर्छ ।

मिगुलितो आठ वर्षको हुँदा यसरी समानान्तर पारेर राखिएकाबारहरू (डण्डीहरू) बिस्तारै हिँड्न थाल्यो ।

चाँडै नै उसले बैसाखी प्रयोग गर्न सिक्यो । यस चित्रमा ऊ अर्को बच्चासँग हिँड्दै छ ।

र अहिले ऊ कुनै पनि मद्दत नलिइकन एक्लै हिँड्न सक्छ ।

बच्चा उभिन सक्ने सन्तुलन आएपछि २ वटा लामा लठ्ठीहरूले उसलाई हिँड्नमा मद्दत दिन सक्छन् ।

सवाधनी : केही गरी बच्चा लडिहाल्यो भने चोट पटक नलागोस, भनेर बच्चा भन्दा लठ्ठी लामा हुनु पर्छ ।

कुनै बच्चा आफैं उभिन सक्दैन भने उसको दिनको एक दुई घण्टा उभिन मद्दत गर्ने फ्रेममा राख्न सकिन्छ ।

आफै उभिन वा हिँड्न कहिल्यै नसक्ने बच्चालाई समेत उभ्याउन मद्दत गर्ने यस्ता फ्रेममा राखिएमा बिकृतिहरू हुन पाउँदैनन् । यसबाट खुट्टाका हाडहरू बढ्न र बलियो बन्नमा समेत सहायत पुग्छ । सामान्य बच्चाहरूले उभिने शुरु गर्ने करिब १ वर्षको उमेर देखि यस्ता अपाङ्ग बच्चाहरूलाई उभ्याउने फ्रेम राख्न थाल्नुहोस् ।

हातको प्रयोग

राम्रो पोजिशनमा उठेर, बसेर वा पल्टेर रहेका बेलामा बच्चाले आफ्ना हातहरूको प्रयोग गरेर खेल्न वा अरु कामहरू गर्न सक्ने तरीकाहरू खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

बच्चालाई सकेसम्म धेरै थरीका चीजहरू (ठूलो, सानो, तातो, चिसो, टाँसिने, चिल्लो, कडा, नरम, पातलो, बाक्लो आदि) छुन र चलाउन हौसला दिनुहोस् ।

थाइल्याण्डको एक शरणार्थी क्याम्पमा रहेकी बालिकाले डण्डीमा रीङहरू छिराएर हातको नियन्त्रण विकास गर्न कोशिस गर्दै

मस्तिष्क पक्षघात भएको बालकले कुर्सिमा रंग लगाउँदै

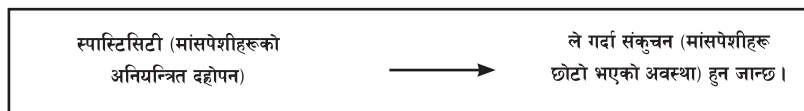
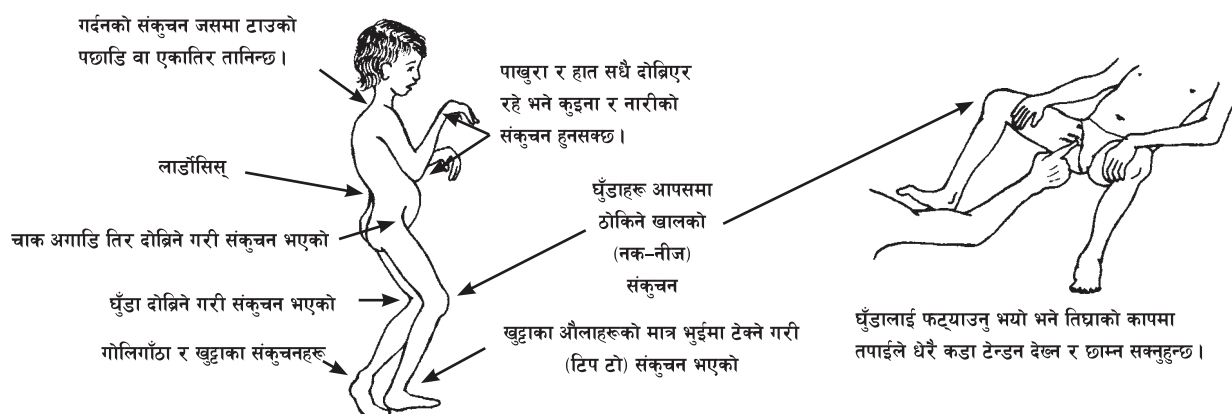
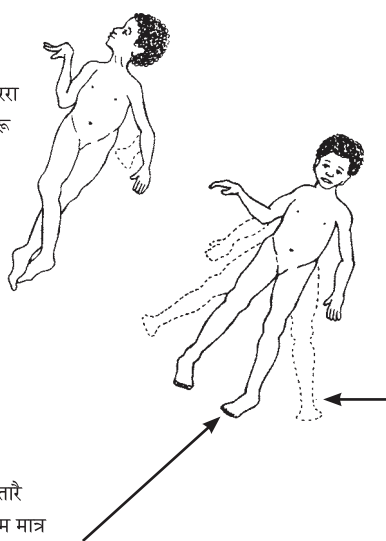
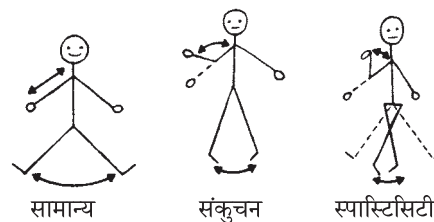
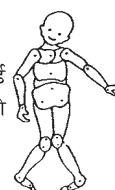
बच्चालाई राम्रो पोजिशनमा बोक्ने

बच्चाको शरीरका असामान्य पोजिशनहरूलाई ठीक गर्ने किसिमले उसलाई बोकेर हिँडाउने कोशिश गर्नुहोस् ।

बच्चालाई रमाइलो गराउनका लागि यसै पोजिशनमा उचालेर उसलाई हावामा हुत्याएको जस्तो गर्न सक्नुहुन्छ ।

मस्तिष्क पक्षघातका संकुचनहरू

मांसपेशीहरूमा असमान्य दह्रोपन (अररोपन) भएमा समय बित्दै गएपछि तिनीहरू छोटिन्छन् र संकुचनहरू हुनजान्छन् । हात या खुट्टाहरू दोब्रयाएर राख्ने माँसपेशीहरू छोटा भए भने सम्बन्धित हात या खुट्टा सोझिन सक्दैनन् । समयमा ध्यान दिएका खण्डमा यस्ता संकुचनहरू हुन पाउँदैनन् ।

तर ध्यान नदिएका खण्डमा

मस्तिष्क पक्षघात मा अक्सर हुने जुन असामान्य पोजिशनहरू छन् तिनै पोजिशनमा संकुचनहरू हुनजान्छन् ।

यदि कुनै जोर्नीको चालनको परिधि कम भएको छ भने (सामान्य हुँदा जस्तो पूरापूर चल्न सक्थ्यो त्यति चलन सक्दैन भने) यो समस्या मांसपेशीहरूको अररोपन (स्पास्टिसिटि) र संकुचन दुबैले गर्दा भएको हुनसक्छ । त्यसकारण, यदि कुनै बच्चाका मांसपेशीहरूमा अररोपन (स्पास्टिसिटी) छ भने संकुचन पनि शुरु भएको छ कि हेर्नुहोस् र यदि शुरु भइसकेको रहेछ भने कति भएको रहेछ हेर्नुहोस् ।

संकुचनहरूको रोकथाम

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चामा संकुचनहरू हुन नपाउने किसिमले उसलाई आफ्ना दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न लगाउनुहोस् । संकुचनहरू हुन नदिन बच्चालाई खास किसिमले पल्टिन, बस्न, उभिन र चलफिर गर्न लगाउने तरीकाहरूका बारेमा केही हदसम्म माथि वर्णन गरिसकिएको छ। यदि संकुचनहरू शुरु भइसकेका छन् भने तिनीहरूलाई रोक्ने पोजिशनमा बच्चालाई सकेसम्म धेरै बेर राख्नुपर्छ।

चालको परिधिका ब्यायामहरू

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चाका लागि अध्याय ८ र अध्याय ४२ मा दिइएका धेरै जसो तन्काउने ब्यायामहरू उपयोगी हुन्छन् । तर ब्यायाम गर्दा मांपेशीहरूमा स्पास्टिसिटी बढ्न नपाओस्, बरु कम हुँदै जाओस भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

स्पास्टिक मांसपेशीहरूलाई लचिलो पार्ने

१. अररो भएका मांसपेशीहरूलाई तातो कपडाले सेक्नुहोस अथवा बच्चाको जीउलाई मनतातो पानीमा राख्नुहोस् ।

२. विस्तारै बच्चालाई उसको जीउ ओल्टे कोल्टे फर्काउन मद्दत गर्नुहोस् । शुरुवातका लागि यो एउटा राम्रो तन्काउने व्यायाम हो र यसले जीउ भरि नै अररोपन कम गर्छ।

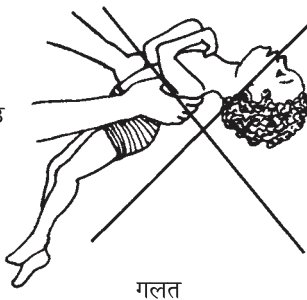
मालिस गर्नेबारे सावधानी

केही देशहरूमा स्पास्टिक मांसपेशीहरूलाई लचिलो पार्न मानिसहरू मालिस गर्ने गर्छन् । अरु कारणले गर्दा भएको मांसपेशीहरूको कडापनलाई मालिसले अक्सर कम गर्ने भए तापनि स्पास्टिसिटिमा चाहिँ यसले अररोपनलाई झन बढाइदिन्छ। त्यसैले स्पास्टिक मांसपेशीहरूमा मालिस नगर्नुहोस् ।

स्पास्टिक मांसपेशीहरूलाई सोझै तान्ने ठेल्ने गरेमा तिनीहरू झन कडा हुनजान्छन् ।

मांसपेशीहरू कत्तिका अररो हुन्छन् भन्ने कुरा केही मात्रामा टाउको र शरीरको पोजिशनमा पनि भर पर्छ। खुट्टाहरू सोझा हुने र घुँडाहरू लठारिने खालको स्पास्टिसिटीलाई केही हदसम्म टाउको र ढाडलाई बङ्गाएर कम गर्न सकिन्छ।

बच्चालाई यसरी नउचाल्नुहोस् । यसो गरेमा उसको टाउको पछाडि जान्छ र पुरै जीउ र गोडामा झन ढी अररोपन आउँछ।

गलत

बच्चाको टाउको र ढाडलाई विस्तारै अगाडितिर बङ्ग्याउनुहोस् । यसले गर्दा उसका चाक र खुट्टाहरू पनि लचिला हुन्छन् । र खुम्चिन सक्छन् ।

सही

तपाईले बच्चालाई जे गर्न लागेको भए पनि कडा नभएका मांशपेशीहरूलाई तन्काउन र खुकुलो पार्न मद्दत गर्ने तरीकाहरू अपनाउनुहोस् । तल केही उदाहरणहरू दिइएका छन् ः

रोजाको जीउ पछाडितिर बडगिएर घुँडाहरू सोझै आपसमा जोडिएर रहन्छन् । धुनका लागि उसका खुट्टाहरूलाई तलानिर समातेर छुट्याउने कोशिश नगर्नुहोस् । यसो गरेमा उसका खुट्टाहरू आपसमा झन दह्रो गरी जोडिन्छन् ।

बरु उसको टाउको र कुमहरू मुन्तिर केही चीज राखिदिनुहोस् अनि तिनीहरू अगाडि आउँछन् । यसो गर्नाले पूरै शरीरमा स्पास्टिसिटी कम हुन जान्छ ।

त्यसपछि खुट्टाहरूलाई बङ्ग्याउनुहोस् । र विस्तारै छुट्याउनुहोस् । तपाईले खुट्टाहरूलाई घुँडा माथि समात्नु भयो भने तिनीहरू अझ सजिलो सँग छुट्टिन्छन् ।

उसलाई नुहाइसकेपछि (सकेसम्म तातो पानीले) तपाई कडा भएका मांसपेशीहरूलाई तन्काउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

विस्तारै विस्तारै जति सक्यो त्यति उसका खुट्टाहरूलाई फट्याउने कोशिश गनुहोस् र त्यसपछि विस्तारै उसका घुँडाहरूलाई सोझो पार्नुहोस् ।

बच्चालाई खाना खुवाउन लाग्दा उसको टाउको र कुमहरू कडा भएर पछाडितिर जान्छन भने

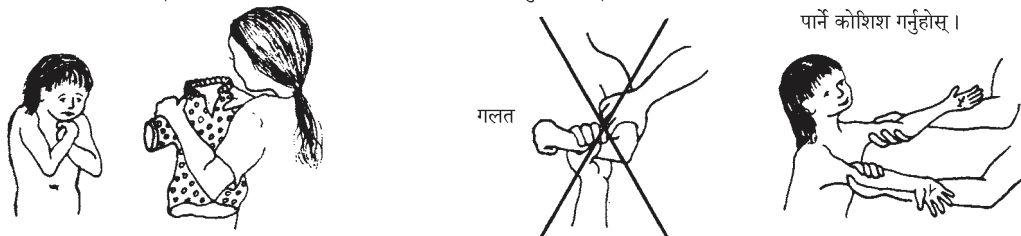
उसको टाउको अगाडि तान्ने कोशिश नगर्नुहोस् । यसो गरेमा टाउको झन अररिएर पछाडि जान्छ ।

बरु बच्चाको गर्दन पछाडि हात राखेर उसको कुमहरूलाई अगाडि ठेल्नुहोस् । यसो गरेमा उसको टाउकोमा अररोपन कम हुन्छ ।

अथवा बच्चा बस्ने मेचको अघिल्लो भागलाई यसरी उचाल्दिन सक्नुहुन्छ । यसले गर्दा बच्चाका चाक दोब्रिन्छन् र उसको पूरै जीउमा अररोपन कम हुन्छ ।

यदि तपाईंले बच्चालाई लुगा लगाइदिन खोजेको बेलामा उसका पाखुराहरू छातीमा टाँसिन्छन् भने

उसका हातपाखुराहरूलाई सोझै तान्ने कोशिश नगर्नुहोस् । यसोगरेमा तिनीहरू झन कडा हुन जान्छन् ।

बरु उसका पाखुराहरूलाई कुइना माथि समात्नुहोस् र हलुका हातले तिनीहरूलाई बाहिरतिर फर्काउने र साथसाथै सोझो पनि पार्ने कोशिश गर्नुहोस् ।

नोट गर्नुहोस् : माथि दिइएका सुझावहरू केही बच्चाहरूका लागि उपयोगी हुनसक्छन् भने अरुका लागि उपयोगी नहुन पनि सक्छन् । बच्चाका लागि सबभन्दा राम्रो तरिका फेला नपरेसम्म विभिन्न तरीकाहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् ।

चाँडै सीपहरू हासिल गर्ने

सामान्य केटाकेटीहरूको तुलनामा मस्तिष्क पक्षघात भएका धेरैजसो बच्चाहरूले आधारभूत सीप र योग्यता ढिलो हासिल गर्छन् । यस्तो केही हदसम्म उनीहरूलाई सन्तुलन राख्न र चल्नमा गाऱ्हो पर्ने भएकाले हुन्छ । केही बच्चाहरूमा सुस्त मनस्थिति, अन्धोपन या बहिरोपन समेत हुने हुनाले कुनै कुरा सिक्न झनै गाह्रो हुन्छ ।

ज्यादै महत्वपूर्ण कुरा :
मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चालाई चाँडै सीपहरू हासिल गर्न कसरी मद्दत गर्ने भन्ने कुरा राम्रोसँग थाहा पाउन तपाईले अरु अध्यायहरू पनि पढ्नु आवश्यक हुन्छ । अध्याय ३४ र ३५ मानसिक र शारीरिक विकासमा ढिलाई भएका बच्चाहरूलाई मद्दत गर्नेबारे लेखिएका छन् । अध्याय ३६ देखि ४१ सम्ममा चाहि बच्चाहरूलाई विकसित हुन र सकेसम्म आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्ने तरीकारहरू बारेमा छलफल गरिएको छ ।

बच्चालाई नयाँ सीपहरू हासिल गर्न मद्दत गर्नका लागि पहिले उसले के के गर्न सक्छ र के के गर्न सक्दैन भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस् । अनि उसलाई बिस्तारै बिस्तारै नयाँ कुराहरू सिक्न मद्दत गर्नुहोस् । बच्चाको उमेर धेरै भइसक्यो भनेर हामीले हतार गरेर थुप्रै कुराहरू एकैपटक सिकाउन खोज्यौ भने उसले नसिक्न सक्छ । फलस्वरूप ऊ हतोत्साहित हुनसक्छ ।

बच्चालाई सुहाउने र उसले सिक्न सक्ने गरी नयाँ कुराहरू सिकाउँदै जानुहोस् -धेरै चाँडो पनि होइन र धेरै ढिलो पनि होइन ।

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चालाई नयाँ सीपहरू हासिल गर्न मद्दत पुऱ्याउन धेरै समय, शक्ति, धैर्य र प्रेमको आवश्यकता पर्छ । परिवारका सबै सदस्यहरूले र सम्भव भए समुदायका अरु मानिसहरूले पनि उसलाई मद्दत गर्नु पर्छ (अध्याय ३३ हेर्नुहोस्)

बच्चाले नयाँ सीपहरू हासिल गर्नका लागि उसको शरीर ठीक पोजिशनमा रहनु र उसमा राम्रो सन्तुलन हुनु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छन् । त्यसैले बच्चा सानै हुँदा देखि उसलाईं राम्रो पोजिशनमा रहन र जीउको सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्नुपर्छ ।

सन्तुलन बढाउन मद्दत गर्ने

सन्तुलन बढाउनका लागि गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरूका बारेमा अध्याय ३५ मा विस्तृत सुझावहरू दिइएका छन् । यहाँ खालि मुख्य मुख्य सुझावहरूका बारेमा छोटकरीमा दिइएको छ।

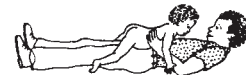
धेरै कम सन्तुलन	ठीकैको सन्तुलन	राम्रो सन्तुलन
दश महिना भन्दा बढी उमेर भइसकेको बच्चालई बसाउँदा उसले आफूलाई सम्हाल्ने कोशिश गर्दैन र पुर्लूङ्ग लड्छ भने उसमा धेरै कम सन्तुलन छ।	उसलाई विस्तारै घँच्याट्डदा आफ्ना हातपाखुराहरू को प्रयोग गरेर जीउलाईं सम्हाल्न सक्छ भने उसमा ठिकैको सन्तुलन छ।	उसलाई यसरी घँच्याट्डदा हात पाखुराहरू नचलाईकन खालि जीउ मात्र बङ्ग्याएर आफूलाई सम्हाल्न सक्छ भने उसमा राम्रो सन्तुलन छ।

पल्टिँदा

बच्चालाई दुबै पाखुराहरूले आफ्नो वजन थाम्न हौसला दिनुहोस् । यसो गर्नलाई कुनै चीज उसको अगाडि राख्नुहोस् र कहिले दाहिने हातले र कहिले देब्रे हातले लिन पर्ने गरेर त्यस चीजलाई सार्ने गर्नुहोस्

सामान लिनका लागि हात अगाडि तन्काएको

सामान लिनका लागि एकातिर तन्काएको

उसलाई आफ्नो जीउ माथि पल्टाउनुहोस् र विस्तारै छेउतिर ढल्काउने गर्नुहोस्। जसले गर्दा उसले आफ्नो जीउलाई सम्हाल्न सिकोस्।

बस्दा

चित्रमा दिए जसरी बच्चालई लड्न दिनुहोस जसले गर्दा आफूलाई सम्हाल्न सिकोस्।

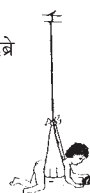
उसलाई तपाईका घुँडाहरूमाथि बसाउनुहोस् र एउटा घुँडो उचाल्नुहोस् जसले गर्दा उसले आफ्नो जीउलाई सम्हाल्न परोस्।

बच्चामा अलि सुधार आएपछि दुबैतिर ढल्किने एउटा फल्याक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

बच्चालाई जीउ बटारेर छेउतिर राखिएको चिज लिन हौसला दिनुहोस्।

सन्तुलनका लागि बच्चालाई सकेसम्म कम आड दिनुहोस् जस्तै, तल चित्रमा बच्चालाई बस्नका लागि खालि चाकनिर आड दिएको छ।

बामे सर्दा

बामेसर्दा बच्चालाई कहिले दाहिने र कहिले देब्रे पाखुराले वजन थाम्न लगाउनुहोस्।

त्यस्तै गरी कहिले दाहिने र कहिले देब्रे खुट्टाले वजन थाम्न लगाउनुहोस्।

बच्चालाई ढल्किन फल्याक माथि बामे सर्न लगाउनुहोस्।

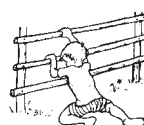
उसलाई अगागि पछाडि र दायाँ बायाँ सर्न लगाउनुहोस्।

बामेसर्दा मद्दत गर्ने टूली

उभिँदा र हिड्दा

बच्चालाई घुँडा टेकेर उभिन लगाउनुहोस् ।

सावधानीः घुँडा दोब्रिने सङ्कुचन भएको बच्चालाई चाहि यस्तो लगाउनु हुँदैन।

बच्चालाई केही चीज समातेर उभिन लगाउनुहोस्।

बच्चालाई कनै चीज टिप्नका लागि आफै उभिन हौसला दिनुहोस्।

बच्चालाई उभिन र हिड्न मद्दत गर्नुहोस्।

बच्चालाई बिस्तारै बिस्तारै कम मद्दत दिन थाल्नुहोस् र उसलाई आफै उभिन र हिड्न हौसला दिनुहोस्। बच्चालाई अगाडि पछाडि, दायाँबायाँ सबैतिर पाइला चाल्न लगाउनुहोस्।

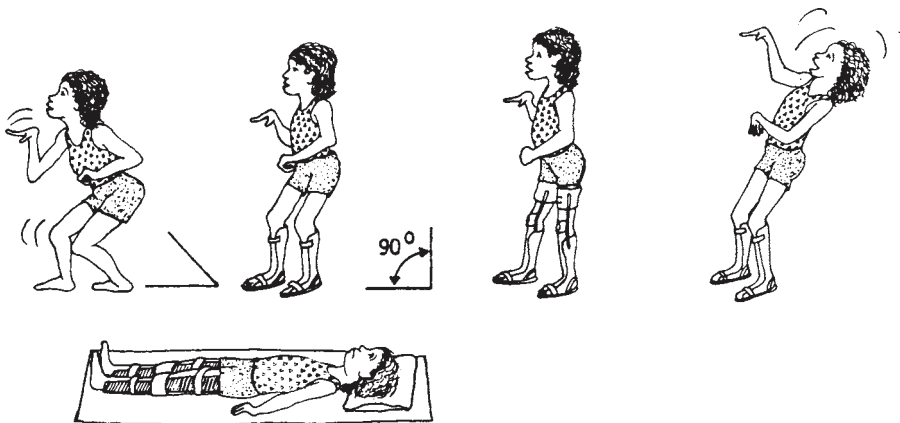
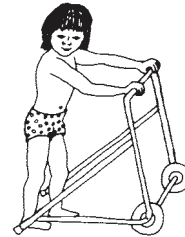
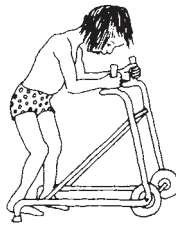
सकेसम्म यी सबै क्रियाकलापहरूलाई खेल जस्तो बनाउनुहोस्। यी क्रियाकलापहरू गर्दा बच्चासँग खुब कुरा गर्नुहोस् जसले गर्दा उसमा बोल्ने क्षमताको पनि विकास हुन्छ।

आफ्नो हेरबिचार गर्न र दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न चाहिने सीपहरू

मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूले सामान्य बच्चाहरूले झै सबै सीपहरू हासिल नगर्न पनि सक्छन् । तर उनीहरूले सिक्न सक्ने कुराहरू चाँहि सिक्छन् भन्ने पक्का गर्नुहोस् ।

यस्ता बच्चाहरूलाई भाषाको ज्ञान दिन र आफ्ना भावनाहरू ब्यक्त गर्न सक्ने बनाउन अक्सर धेरै नै मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ। बोलेर, इसारा गरेर, हात खट्टा वा आँखाले कुनै कुरा देखाएर, सञ्चार पाटीहरूको प्रयोग गरेर र अन्य तरीकाहरूबाट उनीहरूमा यी सीपहरूको विकास गर्ने कोशिश गर्नुहोस् ।

बच्चालाई खाना खान, लुगा लगाउन, नुहाउन, दिसापिसाब गर्न र अन्य दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न सकेसम्म आत्मनिर्भर बनाउने कोशिश गर्नुहोस् । आफ्नो हेरविचार गर्ने यस्ता सीपहरूको बारेमा अध्याय ३६ देखि ३९ सम्म छलफल गरिएको छ ।

कुनै किसिमले बच्चालाई एक ठाँउबाट अर्को ठाँउमा जानसक्ने बन्न मद्दत गर्नुहोस् । आवश्यक भए ट्ली, गुड्ने मेच, तीनपाङ्ग्रे साइकल, वाकर, बैसाखी वा अरू कुनै साधन प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । कुन र कसरी बनेको साधनले उसलाई सबभन्दा धेरै मद्दत गर्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् ।

नोट गर्नुहोस् : विभिन्न सीपहरू हासिल गर्न मद्दत पुऱ्याउने क्रियाकलापहरू अध्याय ३४ तथा ३६ देखि ३९ सम्ममा दिइएका छन् । तर मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूका लागि यी क्रियाकलापहरू मध्ये कुनै कुनै चाहिँ भिन्नै तरीकाले गर्नुपर्ने हुनसक्छ । यस्ता क्रियाकलाप गर्दा मांसपेशीहरूको अररोपन घटोस् उल्टो नबढोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ ।

मस्तिष्क पक्षघातको रोकथाम

तल दिइएको सावधानीहरू अपनाएमा बच्चामा मस्तिष्क पक्षघात हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छः

- गर्भवती हुँदा आमाले राम्रो खाना खान पाएमा समय नपुगीकनै बच्चा जन्मने र मस्तिष्क पक्षघात हुने सम्भावना कम हुन्छ।

- सकेसम्म केटीहरूले २० वर्षको उमेर नपुगी बच्चा पाउनु हुँदैन।

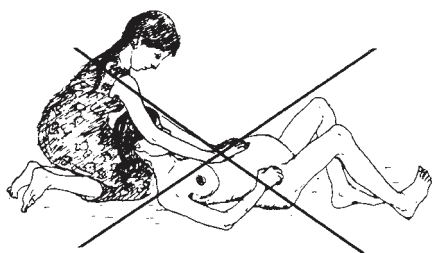
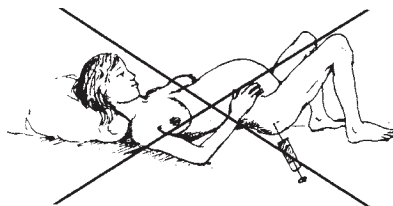
- गर्भावस्थामा अनावश्यक औषधीहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

- गर्भवती महिलाले सकेसम्म जर्मन दादुरा भएको मानिसको नजीक जानु हुँदैन। अथवा गर्भवती हुनुभन्दा पहिले नै यस रोगको विरुद्ध खोप लगाउनुपर्छ।

- गर्भावस्थामा नियमित रुपले स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहनु पर्छ। यदि बच्चा पाउन गाह्रो होला जस्तो लागेमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मी या डाक्टरले हेरिदिने वा अस्पताल लैजाने बन्दोबस्त मिलाउनु पर्छ।

- प्रसवको बेला बेथा छोट्याउने तरीकाहरू प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।

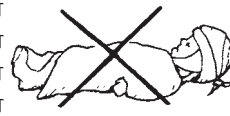
जस्तैः

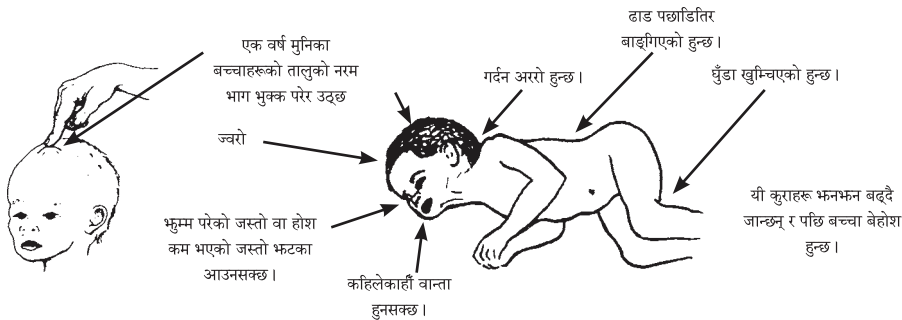
पाठेघरलाई बेस्सरी थिच्नु हुँदैन।

अथवा इन्जेक्सन वा हर्मोनहरू (अक्सिटोसिन आदि) को प्रयोग पनि गर्नु हुँदैन।

- बच्चा पाँउदा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू र केही आपत परिहाले तत्काल गर्नुपर्ने कुराहरूका बारेमा जानकारी लिइराख्नुहोस्। बच्चा नीलो वा लुलो भएर जन्मेमा, जन्मिने बित्तिकै बच्चाले सास नफेरेमा वा नाल बच्चाको घाँटीमा बेरिएमा के गर्ने भन्ने कुरा सिकिराख्नुहोस्।

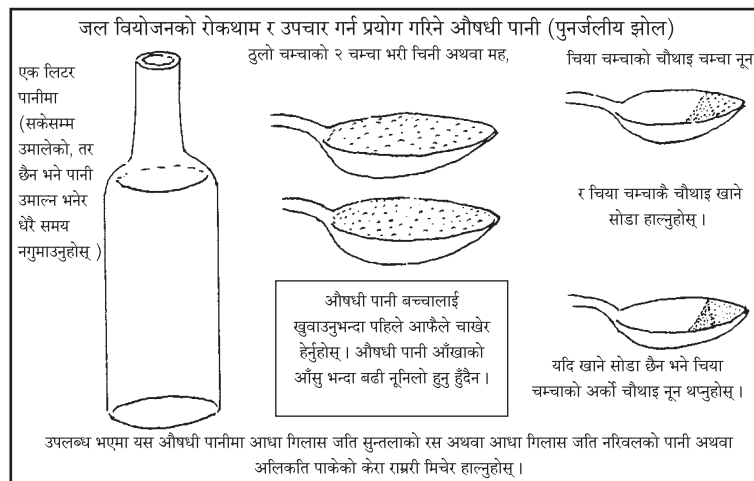
- बच्चालाई आमाको दुध खुवाउनुहोस् र अरु कुराहरू पनि राम्रोसँग खुवाउनुहोस्।

- बच्चालाई विभिन्न रोगहरू (खास गरेर दादुरा) को बिरुद्ध खोप लगाउनुहोस्।

- बच्चालाई ज्वरो आएमा उसलाई ओढाइ राखेको ओढ्ने र लगाइराखेका लुगा हटाइदिनुहोस् । यदि ज्वरो धेरै छ भने उसलाई पानीले भिजाएर जीउ अलि चीसो नहुन्जेलसम्म पङ्खा हम्किरहनुहोस् ।

- बेस्सरी लुगा लगाइदिने र ओढ्ने ओढाइदिने कहिल्यै पनि नगर्नुहोस् । यसो गरेमा ज्वरो झन बढ्ने र झटका आउने वा स्थायी रुपमा मस्तिष्कमा हानी पुग्ने हुनसक्छ ।

ज्वरो आएको बच्चालाई प्रशस्त झोल कुरा खुवाउनुहोस् ।

- मेनिन्जाइटिसका लक्षण र चिन्हहरू चिन्नुहोस् र यो रोग लागेको रहेछ भने तुरुन्तै उपचार गराइहाल्नुहोस् ।

- बच्चालाई दिसापखाला लागेमा जीवन जल वा नुन–चिनी–पानी बनाएर पटक पटक खुवाउनुहोस् । यसो गर्नाले उसलाई जल वियोजन (शरीरमा पानी कम भएको अवस्था) हुन पाउँदैन ।

> झाडापखाला लागेमा बच्चाहरुमा जल वियोजन हुन नदिएमा, झट्का आउने र मस्तिष्कमा हानी पुग्ने जटिलताहरू हुन पाउँदैनन् ।

मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चाको उपचार गर्न काम लाग्ने अन्य जानकारीहरू

मस्तिष्क पक्षघात एउटा समस्या हो । यो समस्या भएका केटाकेटीहरूको हेरविचार र उपचार गर्न धेरै जानकारीहरुको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले हामी तपाईलाई अध्याय ४, ८, ३३ देखी ४३ र ६२ पनि पढ्ने सल्लाह दिन्छौं ।